



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

Janvier 2022



Catalogue de l'offre prévention et promotion de la santé *pour les mutuelles*

La Mutualité Française développe une politique de prévention et promotion de la santé dans une logique de services conçus pour et avec vous, afin de contribuer au maintien et à l'amélioration de la santé de vos adhérents.

Ce document présente l'offre prévention globale proposée par la Mutualité Française pour vous accompagner dans la construction et la mise en œuvre de vos politiques de prévention auprès de vos adhérents.

Grâce à son expertise, la Mutualité Française propose des services clés en main ou à la demande pour vous aider à élaborer vos offres :

- Un accompagnement personnalisé pour construire votre plan d'action en prévention.
- Des Rencontres santé dédiées à l'ensemble de vos adhérents. En complément de l'offre nationale des Rencontres santé, chaque Union régionale propose d'autres actions en région, en lien avec des partenaires locaux.
- Une médiathèque prévention avec mise à disposition de contenus rédactionnels et de supports d'animation.

Sommaire

Une offre globale **d'accompagnement**

4

- UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES
- LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION
- LES RENCONTRES SANTÉ

Des Rencontres santé **partout et pour tous!**

14

- ACTIVITÉ PHYSIQUE
- ADDICTIONS
- ALIMENTATION
- AUDITION-VISION
- BUCCODENTAIRE
- PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE
- RETRAITE
- SANTÉ DES AIDANTS
- SANTÉ ENVIRONNEMENTALE
- SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE
- SOMMEIL

Des Rencontres santé **en Occitanie**

28

Une équipe dédiée présente sur **vos territoires**

40



Une offre globale *d'accompagnement*

UN ACCOMPAGNEMENT À LA CONSTRUCTION DE L'OFFRE PRÉVENTION DES MUTUELLES

La Mutualité Française vous aide à élaborer et à mettre en œuvre votre offre prévention pour l'ensemble de vos adhérents (contrats individuels et collectifs).

Ce service est proposé par les équipes pluridisciplinaires de la Mutualité Française, au niveau national et régional.



Définir votre stratégie de prévention

Acteur de la protection sociale reconnu, **vous souhaitez apporter un service à forte valeur ajoutée à vos adhérents grâce à la prévention ?**

La Mutualité Française vous accompagne tout au long de votre projet pour construire une offre prévention adaptée à l'ensemble de vos publics (actifs, seniors, jeunes, familles ...).



Vous avez besoin d'un conseil ou d'un éclairage d'expert ?

→ La Mutualité Française est à vos côtés pour :

Identifier les enjeux contextuels et concurrentiels en prévention, via les positionnements stratégiques de la Mutualité et ses partenariats nationaux.

Exemples : 100 % santé, grand âge et autonomie, santé mentale, partenaire Santé publique France, Institut national du cancer (INCa), Association nationale pour l'amélioration des conditions de travail (ANACT)...

**Des outils créés à l'usage de tous et fournis clé en main :
inclus dans la cotisation.**

*Exemples : panorama des complémentaires,
note Haut degré de solidarité, ...*



Décrypter les thématiques et populations prioritaires selon votre offre individuelle et collective.

Exemples : études populationnelles, thématiques émergentes...

Fédérer autour de la prévention en vous donnant des clés pour promouvoir une stratégie prévention auprès de vos instances politiques ou de votre direction.

Exemples : conférence d'experts, groupe de travail thématiques, échange de bonnes pratiques, support de présentation...

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein de la mutuelle.



Formats : conseils, études, panoramas et *benchmarks*, notes de positionnement, conférences ...



À qui s'adresser ?
Référént mutuelle au sein de la FNM ou de la région



Zoom • L'évaluation

Une démarche pour connaître le retour sur investissement de vos actions de prévention :

- Suivre la mobilisation de vos adhérents,
- Connaître les retombées en termes d'image,
- Avoir de la visibilité sur l'intérêt de vos adhérents pour la prévention.

La Mutualité Française vous aide à élaborer votre projet d'évaluation

(recueil des besoins, aide à l'élaboration d'un cahier des charges...) et vous apporte des exemples et un retour d'expérience sur les évaluations qu'elle a déjà menées.

Différentes évaluations possibles :

- L'accompagnement au changement de comportement,
- Les programmes d'actions visant à la fois une sensibilisation individuelle et une action sur l'environnement des personnes.

Exemple d'évaluation : « les Journées de repérage sur l'audition, la vision et la glycémie-tension ».

L'objectif est de vérifier si les bénéficiaires ont entamé une démarche de soins après la détection d'une problématique de santé. Cette évaluation est réalisée grâce :

- Au recueil de données personnelles qui permet de réinterroger les participants quelques mois après les tests - en conformité avec la RGPD,
- Et éventuellement le recueil de données de santé (exemple : glycémie), qui permet d'informer la mutuelle des problématiques de santé de ses adhérents.

Exemple d'évaluation menée en région : expérimentation du déploiement d'un service de conseillers médicaux en environnement intérieur dans un département. Différents questionnaires de recueil d'informations ont été développés afin de documenter les apports de la démarche et les axes d'amélioration possibles du dispositif (freins et leviers éventuels).



Être en appui de la conception et/ou la mise en œuvre de vos actions de prévention pour un déploiement clé en main par vos équipes



Vous avez votre propre réseau prévention et vous souhaitez mettre en œuvre votre plan d'action ?

La Mutualité Française vous propose des méthodes d'ingénierie de projet pour concevoir des Rencontres santé destinées à vos adhérents.

→ Quel que soit votre besoin, la Mutualité Française se tient à votre disposition pour vous aider à :

Réaliser un diagnostic dans le cadre de vos contrats collectifs ou individuels jusqu'à la mise en place d'un plan d'action.

Exemples : outil questionnaire qualité de vie au travail (QVT) clé en main qui questionne les habitudes de vie des salariés, leur conciliation vie professionnelle/vie privée...

Outil créé à l'usage de tous et fourni clé en main : inclus dans la cotisation.



Définir les actions répondant aux besoins de vos adhérents, que ce soit du contenu ou des Rencontres santé (en présentiel ou en distanciel).

Exemples : objectifs, contenu de l'action, canaux de communication à privilégier, aide à la rédaction de la fiche action ou brief contenu, définition du type d'évaluation...

Animer vos actions en mobilisant pour vous des partenaires ou en vous mettant en relation avec les experts de son réseau ou des ressources locales (exemples : conseillère en environnement intérieur, ergothérapeute, psychologue, diététicienne...)

Concevoir des outils sur-mesure pour animer vos actions : photolangage, diaporama, jeux, exposition...



Publics : responsables de service prévention, élus en charge de la prévention au sein de la mutuelle.



Formats : conseil, ingénierie/méthodologie de projet, création d'outils...



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.





Zoom • Diagnostic pour une politique de santé au travail

Un outil de prévention qui questionne le bien-être et la qualité de vie au travail, clé en main, adapté au monde de l'entreprise

Le « diagnostic qualité de vie » de la Mutualité Française dresse un état des lieux des habitudes de vie des salariés et des dirigeants, ce qui permet de mieux cerner la manière dont ils concilient leur vie privée et leur vie professionnelle. Grâce à ces résultats, votre mutuelle peut mettre en place un plan d'action de prévention personnalisé auprès de ses contrats collectifs.

La Mutualité Française accorde une grande importance à construire cette démarche en concertation avec l'ensemble des acteurs de l'entreprise (DRH, services de santé, CSE, représentants du personnel, salariés...) afin d'améliorer la qualité de vie au travail. Cette dernière est une brique essentielle de la stratégie des entreprises que vous couvrez et s'adapte à chaque organisation et contexte.

Exemple d'évaluation : sensibilisation des acteurs à la qualité de vie au travail (QVT), état des lieux des habitudes de vie et de la conciliation vie privée/vie professionnelle des collaborateurs et préconisations d'un plan d'actions prévention personnalisé.



Former aux enjeux de santé publique et aux principes de la prévention et promotion de la santé

Au fil des années, la Mutualité Française a acquis une véritable expertise et met à disposition un réseau expérimenté pour former vos élus et collaborateurs à la prévention et promotion de la santé.



Vous souhaitez sensibiliser les élus et/ou les équipes de votre mutuelle ?

→ La Mutualité Française vous propose différents formats selon vos besoins et vous aide à :

Sensibiliser les élus mutualistes aux enjeux de la prévention et les informer sur l'engagement mutualiste sur ces sujets.

La Mutualité Française élabore des modules de formation adaptés à vos objectifs et animés avec des outils interactifs : cas pratiques, temps d'échange interactif, sondages, quiz...

Exemples : la santé environnementale, les principes de la prévention et de la promotion de la santé, les inégalités sociales de santé, le grand âge et l'autonomie...



Publics : élus dirigeants, directeurs et délégués de votre mutuelle.



Formats : journée en présentiel ou ½ journée ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Promouvoir la prévention dans le cadre des négociations de vos contrats collectifs.

La Mutualité Française propose un programme clé en main ou sur-mesure pour sensibiliser vos commerciaux à la prévention et la promotion de la santé dans le cadre des appels d'offre ou lors de négociations sur les contrats collectifs en prévoyance et/ ou complémentaire santé.

Exemples : sensibilisation de vos commerciaux aux enjeux de la prévention en milieu professionnel.



Publics : collaborateurs marketing et/ ou commercial de votre mutuelle.



Formats : 2h de sensibilisation hors étude de cas pratiques (ce temps pratique est à définir en lien votre stratégie) en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Former les professionnels des structures médico-sociales et de la petite enfance aux enjeux de la prévention, en lien avec les priorités de santé selon les publics.

La Mutualité Française forme vos collaborateurs afin qu'ils intègrent la prévention dans leurs pratiques professionnelles et deviennent des relais de sensibilisation auprès de leur public.

Exemples : formation aux enjeux de la santé environnementale auprès des structures petite enfance, formation des professionnels des Ehpad aux enjeux de l'hygiène buccodentaire et sur les troubles sensoriels.



Publics : salariés des structures mutualistes.



Formats : journée ou ½ journée en présentiel ou distanciel.



À qui s'adresser ? Référent mutuelle au sein de la FNMF ou de la région.

Ces services rendus à usage exclusif pour votre mutuelle, ou plusieurs mutuelles d'un même groupement, sont payants sur devis.



Zoom • La formation Santé environnement

L'objectif est de sensibiliser les élus mutualistes à l'influence de l'environnement sur la santé ; les informer sur l'engagement mutualiste en la matière et les manières d'agir. Il s'agit de questionner les participants sur les liens entre santé et environnement, présenter l'action publique nationale et régionale, faire le lien entre les maladies chroniques et la santé environnement, zoomer sur les perturbateurs endocriniens et illustrer les moyens d'action au travers d'exemples concrets. En dernier lieu, rappeler les engagements mutualistes et présenter le panorama des actions menées par la Mutualité Française. Cette formation est animée en présentiel ou en distanciel avec des outils interactifs (diaporama, illustration à travers des cas pratiques, quiz).

LA MÉDIATHÈQUE PRÉVENTION : DES CONTENUS ÉDITORIAUX ET DES SUPPORTS D'ANIMATION À VOTRE DISPOSITION

La Mutualité Française met à votre disposition des contenus rédactionnels et des supports d'animation en prévention pour enrichir vos supports *print* et digitaux destinés à vos adhérents en individuel ou en collectif, majoritairement disponibles en marque blanche ou *co-branding*.



Un outil unique pour simplifier vos recherches



Plus de 900 contenus d'actualité à votre disposition



Déclinés autour de 19 thématiques choisies par vous, en lien avec les priorités de santé publique

Des nouveaux contenus créés tout au long de l'année pour vous permettre d'accompagner vos adhérents sur des problématiques de santé du moment ou en lien avec les journées nationales de santé,

Exemples : santé mentale des jeunes, alimentation et sédentarité liés à la crise sanitaire, télétravail et management...

Une mise à jour régulière des contenus pour tenir compte des évolutions scientifiques, politiques ou réglementaires,

Des contenus dédiés aux profils d'adhérents spécifiques.

Exemples : ultra marins, femmes, managers ...

52 experts contributeurs réunis au sein d'un réseau composé de médecins généralistes et spécialistes, de diététiciens, de sophrologues, de pharmaciens, de psychologues ...





Sous des formats qui répondent à vos attentes

En complément des articles, la Mutualité Française conçoit ou met à disposition des contenus adaptés aux exigences des nouveaux canaux en matière de communication grand public : application *smartphone*, infographie, vidéo, *quiz*, recette...



Nouveautés

- Les kits de communication des campagnes des pouvoirs publics partenaires (Moi(s) sans tabac, Semaine européenne de la vaccination ...),
- Les outils d'animation mis à disposition en prêt par les Unions régionales (exposition risques auditifs, outil pédagogique Ricci Gagnon ...)



Pour les contenus à la demande, la réponse est déclinée selon deux modalités :

- **La création d'un contenu à usage mutualisé** (ex. article sur l'activité physique en lien avec la crise sanitaire) : inclus dans la cotisation,
- **La création d'un contenu à usage exclusif sur mesure** : payant sur devis.



Comment accéder et utiliser les contenus ?

- **Les contenus sont disponibles clés en main sur l'espace extranet Mutweb :**
<https://www.mutweb.fr/fr/mediatheque-2>
- **Pour plus d'informations ou réalisation de contenus sur mesure**, prenez contact avec votre référent mutuelle FNMf par email à offreprevention@mutualite.fr



UNE OFFRE DE CONTENUS POUR TOUS VOS ADHÉRENTS ET TOUS VOS CANAUX



Des vidéos animées



Des applications
mobiles



Des recettes

Recette
Fondant patate douce & chocolat

Préparation :
- Préchauffer le four à 180°C.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- Mélanger la patate douce avec l'huile.
- Ajouter le chocolat fondu.
- Verser la pâte dans un moule.
- Cuire pendant 30 minutes à 180°C.
- Laisser refroidir avant de servir.

Coût :
0,70 € par portion

Temps :
45 min

Ingredients :

- 400 g de patate douce
- 200 g de chocolat noir
- 10 cl d'huile de coco
- 50 g de sucre de canne
- 50 g de maïzena
- 1 pincée de sel
- 1 gousse de vanille ou arôme

Informations Diététiques et nutritionnelles

Recette adaptée aux personnes souffrant de diabète.

Attention : Cette recette est destinée à être consommée avec modération.



Des tests et
quizzes animés



Le cartable
santé de
votre enfant

L'ANDROPAUSE
en 10 questions

Question 1 : L'andropause est-elle une maladie ?

Question 2 : Quels sont les symptômes de l'andropause ?

Question 3 : Comment prévenir l'andropause ?

Question 4 : Quels sont les traitements de l'andropause ?

Question 5 : L'andropause est-elle évitable ?

Question 6 : Quels sont les risques de l'andropause ?

Question 7 : Comment reconnaître l'andropause ?

Question 8 : Quels sont les facteurs de risque de l'andropause ?

Question 9 : Comment améliorer sa santé en cas d'andropause ?

Question 10 : Quels sont les conseils à suivre en cas d'andropause ?



Des kits campagne
partenaires



Des infographies

Reste à charge zéro
Aides auditives :
quels équipements "100% santé" ?

Pré-requis :
- Être âgé de 16 ans ou plus.
- Être résident en France.
- Être affilié à une assurance maladie.

Options d'équipement :
- Appareil auditif.
- Système d'écouteur.
- Système d'écouteur à induction.

LES RENCONTRES SANTÉ : DES ACTIONS DE PRÉVENTION NATIONALES ET RÉGIONALES POUR VOS ADHÉRENTS

Les 17 Unions régionales de la Mutualité Française mettent en œuvre des actions de prévention de proximité au bénéfice des adhérents mutualistes.

En complément de l'offre en présentiel, toutes les régions proposent des Rencontres santé en format distanciel pour vos adhérents. La présentation de chaque action inclut des pictos pour indiquer la possibilité d'un format en présentiel et/ou en distanciel.



Présentiel



Distanciel

Deux modalités d'actions :

- **Inclus dans la cotisation** : si l'action est inscrite dans la programmation annuelle de l'Union régionale et organisée pour l'ensemble des mutuelles, l'invitation est relayable par vos soins auprès de vos adhérents, sans coût supplémentaire.
- **Payant** : vous êtes une mutuelle ou plusieurs mutuelles d'un même groupement et vous souhaitez organiser une action pour le compte de vos propres adhérents, ce service sera payant avec établissement d'un devis sur la base de 420€ HT¹ par jour, hors prestations externes (intervenants extérieurs, location de salle, etc.).

Dans le cadre d'une action multi-régions, la FNMF peut assurer, sur demande, la coordination auprès des régions.

¹ - À l'exception de la Mutualité Française
Île-de-France : 504 € HT

**Vous souhaitez proposer
des actions de prévention
clés en main à vos
adhérents ?**

Les experts en région vous
accompagnent à chaque
étape de votre projet.

Les actions
proposées abordent
de nombreux
thèmes de santé.

Elles sont élaborées
avec vous et selon
vos besoins.

Nous avons
sélectionné pour vous un
catalogue de Rencontres
santé disponibles pour
tous vos adhérents dans le
cadre des contrats
individuels ou collectifs.



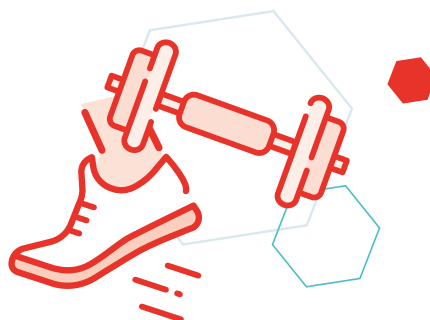
Des Rencontres santé *partout et pour tous !*



Présentiel



Distanciel



ACTIVITÉ PHYSIQUE

POUR VOTRE CŒUR, BOUGEZ PLUS!



La sédentarité est un des facteurs majeurs de survenue de pathologies, notamment cardiovasculaires. Comment sensibiliser les personnes sédentaires et favoriser une activité physique suffisante pour prévenir les maladies cardiovasculaires ? Au cours de deux séances, un éducateur sportif lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débuter une activité en toute sécurité. Évaluation de leur niveau, choix d'un sport, définition des objectifs de chacun, autant de thèmes abordés pour encourager chacun à bouger plus au quotidien.



**Actifs en milieu
professionnel
Tout public**



**Atelier de 15 à
30 personnes
Web-atelier**



**2 séances
de 1h à 2h**

PAS D'ÂGE POUR LE SPORT!



Les bienfaits de l'activité physique à tout âge ne sont plus à prouver. Mais quelles activités les seniors peuvent-ils pratiquer sans risque selon leurs capacités ? Les ateliers d'accompagnement à une pratique adaptée proposent, *via* 12 séances animées par un éducateur sportif, la découverte de différentes disciplines (marche nordique, tennis, tir à l'arc, arts martiaux...), des conseils pratiques, notamment pour réaliser des exercices seuls à la maison entre les séances, et des temps d'échange. Les participants sont ainsi encouragés et accompagnés individuellement, *via* des évaluations, des tests de coordination et d'équilibre, et des conseils personnalisés.

En distanciel, l'atelier se décline en 6 séances d'activité physique adaptée (yoga, pilâtes, circuit training, équilibre derrière chaise, déverrouillage articulaire avec balai, renforcement musculaire avec bouteilles d'eau, danse, gym' douce sur chaise, motricité fine sur table, coordination sur chaise, méditation).



**Retraités
autonomes**



**Atelier de 8 à
15 personnes
Web-atelier de
8 à 10 personnes**



**1 réunion de présentation
+ 12 séances d'1h en
présentiel ou 6 séances
d'1h en distanciel**

JE ME RENFORCE APRÈS 60 ANS!

L'avancée en âge est souvent synonyme de perte de masse musculaire qui peut entraîner des chutes et en conséquence des problèmes de santé. À cela peut s'ajouter une alimentation insuffisante ou mal équilibrée venant conforter cette perte de masse musculaire. Comment les seniors peuvent-ils reprendre une activité physique, se maintenir en forme et rester autonome le plus longtemps possible ? Ce programme de 11 séances, animées par un professeur d'activité physique et une diététicienne, allie une reprise en douceur de l'activité physique et des conseils en alimentation adaptés aux plus de 60 ans. Inscrit dans la durée, il permet d'ancrer la reprise de l'activité et de mieux en mesurer les effets.



**Retraités
autonomes**



**Atelier de
12 personnes**



**1 réunion de
présentation +
11 séances d'1h ou 2h**

DES CONTES ET DES CONTRÉES

La pratique d'une activité physique adaptée est déterminante et contribue au maintien de l'autonomie et du capital santé. Accessible à tous, la marche est une activité d'intensité moyenne qui permet d'entretenir son système cardiovasculaire et de se tonifier en douceur. Cette Rencontre santé en plein air est l'occasion, pour les seniors, de participer à des balades contées au cœur de sites naturels. Ils peuvent ainsi apprécier les bienfaits de la nature et de l'activité physique sur leur santé. Ces balades, encadrées par un conteur professionnel et un spécialiste de la randonnée pédestre, permettent à chacun, en plus de pratiquer une activité physique, de découvrir la richesse du patrimoine local.



**Retraités
autonomes**



**Balade de 3 km
en petit groupe**



3h

BALL O' TAF : GESTES ET POSTURES



Les conditions de travail sont la première cause des troubles musculosquelettiques (TMS), la position assise prolongée favorisant leur survenue. Et s'il était possible de faire de l'exercice physique en travaillant ? Pour renforcer les muscles abdominaux et dorsaux, il suffit d'utiliser quotidiennement un ballon de gym (*swiss ball*) à la place d'une chaise de bureau pour réduire les méfaits de la position assise : amélioration de la posture, de la circulation sanguine, de l'équilibre, réduction des douleurs lombaires et diminution de la sédentarité. Lors de cet atelier, l'éducateur sportif présente des conseils sur le choix du ballon, les différentes postures à adopter dans le cadre d'un travail de bureau et des exercices simples et adaptables à tous.

Cette action peut aussi être proposée en format mixte : un webinaire abordant l'activité physique, la sédentarité, les risques... suivi d'un atelier en présentiel sur la bonne utilisation du ballon.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
6 personnes
Webinaire**



**30 min
ou 2 séances
d'1h**

ADDICTIONS



J'ARRÊTE QUAND JE VEUX

Alcool, tabac, drogues : les addictions sont nombreuses ! A quel moment peut-on parler de comportements addictifs ? Quels sont les effets de ces substances ? Qu'est-ce que le circuit de la récompense ? Quels sont les facteurs qui favorisent une dépendance et comment peut-on s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance alors que c'est souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement.

Cette conférence vise à prévenir les conduites addictives et les comportements à risques, ainsi qu'à connaître les bonnes pratiques et les aides favorisant le détachement des addictions.



Actifs en milieu professionnel
Parents
Jeunesse



Webinaire



1h à 2h

PARENTS & ADOS A L'ÈRE DU NUMÉRIQUE

Les écrans sont omniprésents : réseaux sociaux, télévision, ordinateur, jeux-vidéo. Leur usage excessif concerne plus particulièrement les jeunes qui seraient 75% à se connecter dès leur réveil et plus de 60% à dormir avec leurs *smartphones*. Cette action sensibilise les parents et les adolescents aux risques liés à un usage excessif et aux conséquences directes sur la santé : troubles du sommeil, fatigue oculaire, baisse des résultats scolaires, absentéisme, isolement, problème de confiance en soi.... Elle vise ainsi à favoriser un usage raisonné, notamment par la mise en application de bonnes pratiques.



Parents
Jeunesse

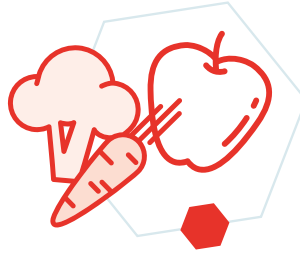


Webinaire



1h30

ALIMENTATION



MANGEZ, BOUGEZ C'EST FACILE EN MILIEU PROFESSIONNEL!



L'activité physique et l'alimentation sont des facteurs déterminants de santé. Cette action se décline sous la forme d'un parcours en 3 temps de 15 minutes chacun par personne. L'action propose de tester ses capacités physiques (souplesse, endurance, force et équilibre) sous la supervision d'un animateur sportif, puis d'évaluer son niveau de sédentarité grâce à un quiz. Enfin, les participants peuvent bénéficier de l'accompagnement d'un diététicien pour agir sur leurs comportements alimentaires. Une occasion rêvée de partir sur de bonnes bases pour prendre soin de sa santé.



Actifs en milieu professionnel



Stand



½ journée ou 1 journée

ÉTUDIANTS : COMBINER REPAS SYMPA ET PETIT BUDGET



Comment manger équilibré quand on est étudiant et qu'on dispose d'un petit budget ? Pour que la précarité croissante des étudiants ne rime pas avec précarité alimentaire, cette conférence contribue à la santé des étudiants en leur apportant les clés et les conseils d'une diététicienne pour s'alimenter à petit prix au quotidien. Elle fournit des astuces simples pour bien manger, équilibré, avec plaisir et peu d'argent, des idées de recettes économiques. Elle partage également des initiatives existantes.



Étudiants



Webinaire



1h

STAGE NUTRITION



Afin d'améliorer les pratiques alimentaires et les apports nutritionnels, mais aussi d'augmenter l'activité physique et de diminuer la sédentarité à tous les âges, ce stage de deux jours permet de mêler théorie et pratique, de prendre le temps d'échanger et de conseiller personnellement les participants. Accompagnés par un diététicien et un animateur sportif, ils sont sensibilisés aux recommandations nutritionnelles et les mettent en pratique en confectionnant leur repas ensemble et en s'amusant à composer des menus équilibrés, en n'oubliant pas le plaisir et le budget. De même, après un échange sur l'importance de la marche et de l'activité physique, ils pratiquent une séance d'activité physique d'une heure.



Tout public



Atelier de 15 personnes



2 journées de 7h

LECTURE DES ÉTIQUETTES

Afin d'améliorer la qualité nutritionnelle des achats alimentaires, cet atelier propose une première partie sur les bases de l'équilibre alimentaire, puis des analyses d'emballages et étiquettes de produits du quotidien. Il permet ainsi aux participants de mieux connaître les recommandations nutritionnelles, de mieux comprendre les indications mentionnées sur les étiquettes et les encourage à être acteurs de leur santé en favorisant notamment une cuisine « fait-maison ».

Un focus sur les produits allégés peut être ajouté afin de sensibiliser les participants à l'intérêt de s'interroger également sur ces produits.



Actifs en milieu professionnel



Atelier ou web-atelier de 12 personnes
Webinaire



1h à 2h

CHARLOTTE & PAPILLOTES, FAITES LE MÉNAGE EN CUISINE

L'alimentation contribue à lutter contre les maladies cardiovasculaires ; c'est un facteur de bien-être et de bonne santé . A l'époque où nous consommons de plus en plus souvent des aliments industriels, savoir décrypter les étiquettes des produits agro-alimentaires devient un geste santé. Alors comment lire ces étiquettes ? Quels produits et contenants privilégier ? Des réponses simples, des gestes qui ne bouleversent pas notre façon de vivre mais permettent de réduire ses expositions aux polluants ; c'est ce que propose ce cycle de conférences qui aide à repérer les produits les plus polluants et propose des alternatives plus saines tout en abordant les habitudes et de l'équilibre alimentaire.



Actifs en milieu professionnel



Webinaire



4 séances d'1h à 1h30

AUDITION-VISION



CAFÉ DE LA VUE



En France, on estime à 2 millions le nombre de personnes touchées par la basse vision, essentiellement des personnes de plus de 50 ans. La qualité de vie de ces dernières s'en trouve résolument influencée, que les difficultés soient d'origine naturelle (vieillesse) ou pathologique. Les cafés de la vue sont des temps d'échange pour aborder, dans un cadre convivial, l'ensemble des pathologies de la vue et les solutions matérielles existantes. Après avoir reçu quelques informations sur les défauts visuels, les pathologies visuelles et les signes d'alerte, les participants peuvent découvrir des aides techniques spécifiques pour la basse vision et obtenir des conseils pratiques pour adapter leur environnement à leur pathologie visuelle.



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30
à 2h30**

LONGUE VIE À LA VUE



La prévalence des troubles de la vue augmente avec l'âge. La cataracte, la conjonctivite et les yeux secs, par exemple, touchent le plus souvent les seniors. Mal diagnostiqués, ces troubles peuvent entraîner d'autres complications : difficulté à conduire, mobilité réduite, perte d'autonomie, isolement social, impossibilité de profiter de certaines activités (mots croisés, lecture, etc.). Cet atelier vise à encourager les participants, et en particulier les seniors, à préserver leur vue. Des échanges sur la base d'une exposition, puis un test de la vue sont proposés par un opticien qui oriente si besoin le participant vers un ophtalmologiste.



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel**



45 min

GARDEZ UN OEIL SUR VOTRE VUE



Si les risques visuels sont bien réels, et que tous les âges sont concernés par les problèmes de vue, 4% des Français déclarent pourtant n'avoir jamais fait contrôler leur vue, soit plus de 2,6 millions de personnes. Pour sensibiliser les participants aux risques visuels, un opticien ou un orthoptiste explique le fonctionnement des yeux, les risques auxquels nous sommes tous confrontés et la manière dont préserver sa vision au fil des âges.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

CAFÉ DE L'AUDITION

Bien que la perte d'audition (presbycusie) soit un phénomène naturel lié à l'avancée en âge, il existe des solutions pour qu'elle ne devienne pas un handicap au quotidien (repli sur soi, désintérêt pour les activités habituelles...). Nombreux sont les seniors qui se posent des questions sur leur audition, l'appareillage et son financement. Lieux de rencontre conviviaux, les cafés de l'audition ont pour but de sensibiliser les participants et leur permettre d'échanger entre eux et avec l'animateur (chargé de prévention, audioprothésiste, association de malentendants) sur leur problématique. Un test de l'audition peut leur être proposé, avec une orientation si besoin vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Retraités
autonomes**



**Groupe d'échange
de 8 à 20 personnes
Webinaire ou Web-atelier**



**1h30 à
2h30**

RESTEZ À L'ÉCOUTE DE SES OREILLES!

Les troubles auditifs sont encore souvent négligés et mal interprétés. Pourtant, les pertes auditives peuvent rendre la vie quotidienne et les relations sociales plus difficiles ; elles peuvent être sources d'un isolement social et renforcer un déclin cognitif. Cet atelier permet, à l'aide d'une exposition, de mieux comprendre le fonctionnement de ses oreilles, l'évolution de l'audition au fil des âges et comment la préserver. Un test auditif est ensuite réalisé avec un audioprothésiste qui oriente si besoin le participant vers un médecin ORL (oto-rhino-laryngologiste).



**Tout public
Actifs en milieu professionnel**



**Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel**



45 min

UNE PAUSE POUR MES OREILLES

Une très large partie de la population française âgée a déjà fait l'expérience d'une gêne auditive, ne serait-ce qu'occasionnellement ; 82 % ont déjà eu des difficultés à comprendre des conversations lorsqu'il y a du bruit. Ce résultat est particulièrement élevé chez les jeunes. Pourtant, 2 Français sur 3 n'ont jamais effectué de bilan complet de leur audition chez un médecin ORL et près de 4/5 chez les moins de 35 ans. Pour sensibiliser sur les risques auditifs, un audioprothésiste explique le fonctionnement des oreilles, les risques et l'évolution de l'audition au fil des âges tout en identifiant les moyens de la préserver.



**Tout public
(adultes)**



Webinaire



1h à 1h30

BUCCODENTAIRE



LA VIE À PLEINES DENTS, LONGTEMPS



Si elle n'est pas bien prise en compte, la santé buccodentaire des personnes âgées a des répercussions sur leur état général, ainsi que sur leur moral et leur vie sociale. Cette formation sur la prévention buccodentaire des personnes âgées est animée par des professionnels de santé (gériatres, infirmiers, dentistes...) et de la prévention. Elle s'adresse au personnel des établissements d'hébergement pour personnes âgées et des services d'aide à domicile (aide-soignants, infirmiers, auxiliaires de vie, cuisiniers, etc.). Former les professionnels de santé permet de prendre conscience de l'importance d'une bonne hygiène buccale et les conduit à installer une dynamique de suivi de l'hygiène au quotidien (soit la mise en place de deux toilettes buccodentaires), en prolongement des dispositifs de prévention et de soins.



Professionnels de santé



Formation



2 jours

CROQUEZ LA VIE



Les impacts d'une mauvaise santé buccodentaire sont méconnus et très souvent sous-estimés. Les infections buccodentaires peuvent avoir des répercussions sur l'état de santé général et entraîner des maladies cardiaques, des infections pulmonaires, des rhumatismes, etc. Cette Rencontre santé apporte des clés pour prendre soin de soi et sensibiliser au lien entre santé buccale et santé environnementale. Choix de la brosse à dents, entretien de ses prothèses, soins des gencives, autant de thèmes abordés pour retrouver et garder le sourire !



**Retraités autonomes
Actifs en milieu professionnel**



**Groupe d'information et
d'échanges de 15 personnes
maximum
Webinaire**



**45 min à 1h30
En milieu professionnel : temps flash de 15 min
sur le temps du midi**

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



VOTRE SANTÉ SUR MESURE : GLYCÉMIE-TENSION



Afin de prévenir les risques liés aux maladies cardiovasculaires (diabète et hypertension) et de favoriser une prise en charge précoce, ce parcours prévention comprend une partie informative et de sensibilisation, qui s'appuie sur une exposition sur les risques cardiovasculaires, complétée par des tests individuels de mesure de la glycémie et de la tension effectués par un professionnel de santé. Ces tests simples et rapides incitent les personnes présentes à prendre en main leur santé et à agir sur les facteurs de risques modifiables (alimentation, tabac, sédentarité, etc.). Le professionnel de santé apporte des conseils et oriente, si nécessaire, vers le médecin traitant.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 8 personnes
Test Individuel



45 min

RETRAITE



EN ROUTE POUR LA RETRAITE



Le passage de l'activité professionnelle à la retraite est un moment important. Moment attendu pour les uns, transition difficile pour les autres, cette étape de la vie est capitale pour chacun. Il est donc important d'accompagner le passage à la retraite afin d'adopter des attitudes favorables à un vieillissement réussi et en bonne santé. Cette Rencontre santé propose trois ateliers autour de la retraite et ses représentations, la découverte d'activités tournées vers soi, et vers les autres. Un chargé de prévention formé ou expérimenté sur la thématique bien vieillir, ainsi que des professionnels spécialisés (psychologue, éducateur sportif, sophrologue, etc.), sont présents pour animer les échanges et répondre aux interrogations des participants.



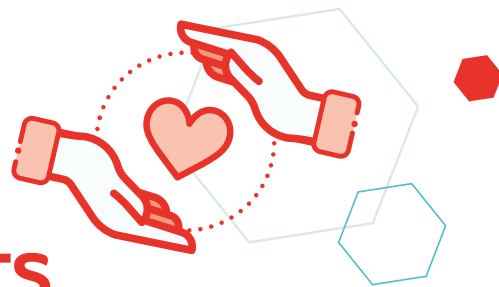
Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
15 personnes



1 journée ou
3 ½ journées



SANTÉ DES AIDANTS

PRENONS SOIN DE CEUX QUI AIDENT



Les aidants représentent 11 millions de personnes en France, dont la moitié a une activité professionnelle. L'objectif de cette Rencontre santé est d'informer les aidants sur l'impact de leur rôle sur leur propre santé et les solutions pour la préserver, de permettre le cas échéant aux participants de se reconnaître en tant qu'aidant, et enfin, d'orienter vers les ressources mobilisables sur le territoire répondant à la situation de l'aidant. Lorsque l'action se déroule en milieu professionnel, elle permet également de mieux comprendre le vécu des collègues concernés. Si besoin, un échange individuel avec l'animateur permet d'exposer sa situation particulière et de bénéficier d'une orientation personnalisée.



Tout public
Actifs en milieu professionnel



Atelier de
5 à 6 personnes



30 min

SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



JE PROTÈGE MON AIR INTÉRIEUR, ET ÇA COMMENCE ICI !

Nous sommes tous exposés à de nombreux agents environnementaux chimiques, physiques et biologiques. Pour permettre à la population de repérer les sources de pollution intérieure et de trouver des alternatives plus saines, plus écologiques et économiques, ce cycle de webinaires propose les trois thématiques suivantes :

- Repérer les polluants de la maison et en limiter l'impact sur notre santé,
- Créer un environnement intérieur sain pour le bébé à naître et les tout-petits,
- Fabriquer ses produits « maison ».



Tout public
Parents
Professionnels
de la petite enfance



Webinaire



3 séances
d'1h

PRÉVENTION DE LA PIQÛRE DE TIQUE ET DE LA MALADIE DE LYME

La borréliose de Lyme, appelée la maladie de Lyme, est une maladie infectieuse due à une bactérie transmise à l'homme par piqûre de tique infectée. Cette maladie connaît une augmentation significative du nombre de nouveaux cas diagnostiqués en France mais nombreux sont encore ceux qui déclarent n'en avoir jamais entendu parler. Pour favoriser la prévention, cette conférence propose de renforcer les connaissances des participants sur les tiques, leur mode de vie, les moyens de prévenir une piqûre, ainsi que sur la maladie de Lyme, les symptômes, les étapes de la maladie et les traitements proposés.



Tout public



Webinaire



1h à 1h30

LA FAMILLE DES 7 PERTURBATEURS ENDOCRINIENS

Les perturbateurs endocriniens sont des molécules chimiques dont l'action engendre un déséquilibre du système hormonal et qui, à court, moyen ou long terme, a des effets néfastes sur la santé (obésité, infertilité, hyperactivité, diabète, cancer). Cette Rencontre santé met à la disposition des participants un jeu de sept familles, « La famille des sept perturbateurs endocriniens », qui répertorie les sept perturbateurs endocriniens les plus répandus. Ce jeu de cartes est un support d'animation qui permet de révéler la présence de perturbateurs endocriniens partout dans notre quotidien. Accompagnés par un professionnel de la prévention, les participants échangent sur la faisabilité et la facilité de choisir des produits moins dangereux pour leur santé et plus respectueux pour l'environnement.



Tout public

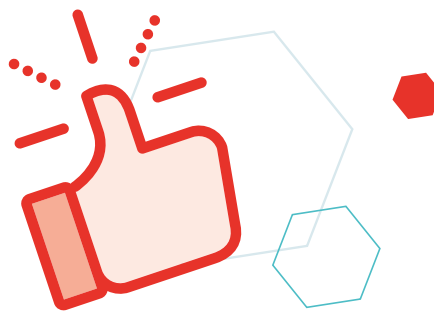


Atelier de 12 personnes
Web-atelier de 8 à 12
personnes



1h30

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



CINÉ SANTÉ BIEN VIEILLIR



Le cinéma est très apprécié des seniors : ils représentent près de 33% des spectateurs ! C'est un espace idéal pour aborder les questions qui sont en lien direct avec le bien-être et la santé. Ce format atypique de Rencontre santé permet, de plus, d'attirer des populations initialement peu sensibilisées à la prévention. Le choix du film et des intervenants dépend de la thématique abordée pendant la Rencontre santé. Après avoir été accueillis et avoir assisté à un discours d'introduction, les participants visionnent le film sélectionné puis participent à un débat animé par l'intervenant. En plus de s'informer et de débattre sur des questions sociétales en lien avec le vieillissement, le ciné santé permet de rompre l'isolement, d'entretenir et de développer du lien social.

Cette action est aussi proposée en théâtre santé avec des comédiens et l'intervention d'un expert qui anime le débat et les échanges sur les différentes thématiques abordées : changements de rythme de vie, la question du lien social, place du futur ou jeune retraité, la question du couple, ainsi que les principaux déterminants de santé favorisant le bien vieillir.



**Retraités
autonomes**



**Ciné-débat
Webinaire**



3h

MA SANTÉ J'Y TRAVAILLE

« SOUFFLEZ, RELÂCHEZ »



Plusieurs études montrent que les salariés estiment que leur rythme de travail s'est accéléré et certains d'entre eux pensent même ne pas pouvoir travailler à un rythme similaire dans 10 ans. Par ailleurs, d'autres enquêtes révèlent que deux salariés sur dix présentent des troubles du sommeil. Dans ce contexte, la Rencontre santé « Soufflez, relâchez » propose de sensibiliser les salariés aux environnements et aux comportements qui concourent à leur bien-être au quotidien. Entourés de professionnels experts (médecins...), les participants découvrent les outils pratiques pour se détendre physiquement et mentalement au quotidien ainsi que l'importance du souffle pour éliminer les tensions en cas de pic de stress.



**Actifs en milieu
professionnel**



**Atelier de
15 personnes**



1h

JE SUIS RESTÉ CHEZ MOI

La crise sanitaire a eu un rôle de catalyseur des problèmes de santé mentale en France, mettant en exergue la nécessité de porter une attention spécifique à cette dimension. De même, l'isolement, la baisse d'activité physique, l'augmentation du stress, l'ennui, l'organisation du travail à domicile couplée à la gestion de la vie familiale... sont autant de facteurs qui peuvent avoir un impact sur la santé mentale. A partir d'un mini-film abordant ces différentes problématiques, les participants sont invités à parler sans tabou afin de libérer la parole sur les questions liées à l'isolement, la vie sociale, le stress, les peurs, la dépression... afin de permettre une meilleure connaissance et compréhension de ces difficultés et repérer les ressources existantes sur les territoires.



Tout public



**Web-atelier
de 12 personnes
Webinaire**



**45 min à 1h15
1h**

PRENDRE SOIN DE SOI AUTREMENT

Les médecines alternatives et complémentaires sont des pratiques médicales non conventionnelles, que l'on appelle également médecines « douces », « parallèles », « naturelles » ou « différentes ». Elles ne prétendent pas guérir mais prévenir les maladies en aidant le corps à conserver et à consolider sa résistance naturelle. Aujourd'hui, plus de 400 médecines alternatives et complémentaires sont répertoriées par l'OMS et 40% des Français y auraient recours selon l'ordre des médecins. Cette action amène les participants à mettre en place des rituels au quotidien pour prendre soin de soi en donnant des techniques naturelles d'hygiène de vie via la naturopathie, l'aromathérapie et la réflexologie.



**Retraités
autonomes**

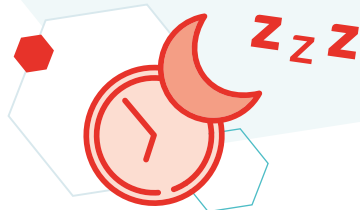


**Web-atelier
de 6 personnes**



**4 séances
d'1h**

SOMMEIL



SOMMEIL, MON ALLIÉ SANTÉ



Le sommeil participe à notre bien-être, il est indispensable à notre bon équilibre physique et psychique. Le manque de sommeil peut avoir d'importantes conséquences sur la santé, comme une diminution de la capacité de concentration, une fatigue ou somnolence au cours de la journée, la mauvaise humeur ou encore une sensibilité exacerbée. Les actifs, par les contraintes quotidiennes et le rythme soutenu des vies professionnelle, familiale et personnelle, peuvent ainsi connaître des troubles du sommeil. Cette Rencontre santé permet d'informer des bienfaits lui étant associés, de mieux comprendre les mécanismes du sommeil et propose d'améliorer la qualité de son sommeil par la sophrologie.



Actifs en milieu professionnel



Atelier de 7 à 15 personnes
Webinaire suivi d'un web-atelier



3 séances d'1h à 2h

DORMIR EN TOUTE SÉRÉNITÉ



Le sommeil est souvent source de préoccupations avec l'avancée en âge. Il existe une modification naturelle au cours des années et sa rythmicité se modifie. À la fois un « lâcher-prise » physiologique et psychologique, le sommeil est influencé par de nombreux facteurs environnementaux et individuels. Cette Rencontre santé propose aux participants de venir découvrir, ou redécouvrir le fonctionnement du sommeil lors d'une conférence-débat, suivie de différents ateliers pratiques pour favoriser un sommeil de tout repos : initiation à la gestion du stress, découverte de la cohérence cardiaque, découverte du *Do-In* (auto massage), plantes et sommeil.



Actifs en milieu professionnel

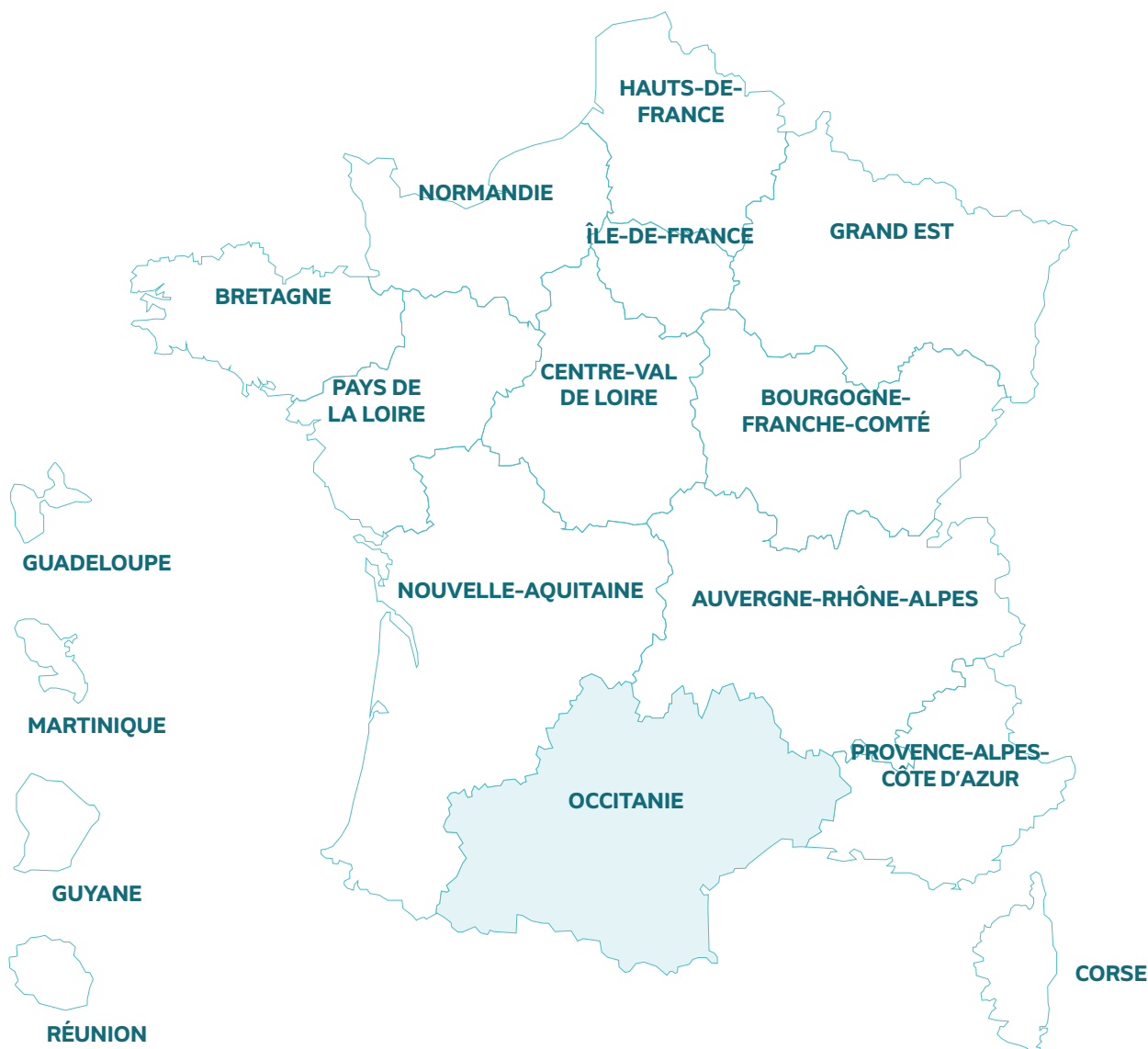


Conférence-débat
Ateliers de 20 personnes



3 séances de 2h à 3h

Des Rencontres santé *en Occitanie*



SANTÉ ENVIRONNEMENTALE



FAIT MAISON !



Certains produits ménagers sont d'une efficacité redoutable sur les surfaces auxquelles ils s'attaquent. Ils peuvent aussi être particulièrement agressifs pour notre santé. Avec quelques substances de base, cet atelier, animé par un éducateur en environnement, permet aux participants de réaliser des produits ménagers écologiques qui améliorent la qualité de l'air intérieur. Des recettes réalisées ensemble et des astuces pour assurer la propreté de son domicile, tout en connaissant les produits utilisés.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 10
à 12 personnes



2h

BIEN-ÊTRE AU NATUREL



Près de 60% des médicaments présents sur le marché sont issus ou dérivés de substances naturelles, généralement d'origine végétale. C'est dire combien le recours aux plantes pour se soigner est répandu. Concevoir soi-même des sirops, baumes, macérats, tisanes, demande de bien connaître les propriétés des plantes que l'on utilise. Au cours d'un atelier, l'intervenant présente quelques plantes pouvant être utilisées et montre, de manière très pratique, comment fabriquer des produits qui en sont issus.



Tout public



Atelier
Web-atelier
de 12 personnes



2h

BALADE SANTÉ ENVIRONNEMENT



Cette balade, encadrée par un expert, permet de découvrir la nature, les plantes et leurs bienfaits. C'est aussi l'occasion de se remettre en mouvement à travers une activité physique douce, facilement accessible à chacun. Un bon moyen de passer un moment convivial tout en redécouvrant le patrimoine naturel qui nous entoure !



Tout public



Balade de 20
à 30 personnes



2h

NAÎTRE ET GRANDIR DANS UN ENVIRONNEMENT SAIN

Les femmes enceintes, leur fœtus et les nourrissons représentent une population vulnérable face aux polluants environnementaux. Ceux-ci sont nombreux et se retrouvent dans notre quotidien : air intérieur, alimentation ou encore cosmétiques. L'objectif de cette conférence est d'informer les parents et les professionnels de la périnatalité sur les liens entre santé et environnement, de les sensibiliser aux sources de pollution auxquelles les femmes enceintes et les enfants peuvent être confrontés, et aux moyens de les limiter.



**Parents
Professionnels
de la périnatalité**



**Conférence-débat
Atelier**



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

MON ENVIRONNEMENT AU CŒUR L'ASSIETTE !

Nos habitudes alimentaires ont des impacts sur notre santé mais également sur notre environnement. Qu'est-ce que l'alimentation durable ? Qu'est-ce que l'anti-gaspillage ? Quelles sont les différences entre une alimentation industrielle et une alimentation « fait-maison » ? Avec un diététicien spécialisé, les participants se familiariseront aux enjeux d'une alimentation favorable à la santé et respectueuse de l'environnement.



Tout public



**Conférence
et atelier
de 15 personnes**



**4 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DU PLAN RÉGIONAL SANTÉ-ENVIRONNEMENT

SANTÉ MENTALE ET BIEN-ÊTRE



LE RIRE AU SECOURS DE SON BIEN-ÊTRE

La détresse sociale, la solitude et l'isolement sont des maux touchant plus fréquemment les seniors, tout particulièrement dans un contexte sanitaire difficile. Il paraît essentiel de développer le bien-être et les liens sociaux en proposant des moments partagés et conviviaux. Les ateliers de yoga du rire permettront de stimuler les cerveaux des participants pour libérer les hormones du bonheur (sérotonine, dopamine, endorphine) et provoquer des fous rires communicatifs, tout en développant du lien social favorable à la santé.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 20 personnes**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

HALTE AU STRESS ! FAISONS UNE PAUSE



Parents à bout de nerfs, aidants épuisés, actifs stressés, il est parfois nécessaire d'apprendre à prendre soin de soi et à faire une pause pour éviter de « craquer » ! Cet atelier d'initiation à des techniques de relaxation (*yoga, tai-chi, sophrologie*) crée une bulle de bien-être pour les participants et donne des clefs pour apprendre à se détendre au quotidien.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier
Web-atelier
de 12 personnes



2h

ADDICTIONS



PROMIS, DEMAIN J'ARRÊTE !



Lorsqu'une personne développe une dépendance très forte à un produit entraînant une conduite compulsive, comment peut-elle s'en défaire ? Il n'est pas simple de décrypter le mécanisme produisant cette dépendance. C'est pourtant souvent une des clefs permettant d'amorcer un changement. Avec l'appui de spécialistes, les participants découvrent les bonnes pratiques favorisant le détachement des addictions et comment lutter contre leurs effets délétères.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

ADDICTIONS AUX ÉCRANS



PETITE ENFANCE : UN ÉCRAN ENTRE NOUS ?



Omniprésents, les écrans projettent les enfants dans une réalité virtuelle qui agit sur leur santé physique et psychique. Quelles réalités derrière l'écran pour un enfant ? Comment celles-ci affectent-elles son développement ? En présence d'un psychologue, les participants obtiennent des clefs de lecture pour comprendre les enjeux des écrans, les risques qui y sont liés et leurs effets sur la santé de l'enfant. Cette action permet aux parents d'interroger leurs pratiques, de trouver des repères et des outils pour construire un cadre adéquat à l'éveil et aux apprentissages de l'enfant, respectueux de ses besoins et de sa qualité de vie.



Parents



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

CANCER



CANCER, MIEUX COMPRENDRE POUR MIEUX AGIR !



L'augmentation de l'espérance de vie, l'environnement, les modes de vie et des facteurs génétiques favorisent l'apparition de cancers. Grâce au dépistage et aux avancées scientifiques, ceux-ci sont de mieux en mieux traités. Des comportements préventifs ont été identifiés pour agir sur leur développement. En présence d'un spécialiste, les participants peuvent appréhender les bonnes pratiques à adopter pour réduire les facteurs de risque.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

LE DÉPISTAGE, PARLONS-EN !



Dépister permet de diagnostiquer tôt certains cancers, avant l'apparition de symptômes, de mieux les soigner et de limiter les séquelles liées aux traitements. Dans certains cas, le dépistage permet d'éviter l'apparition d'un cancer, grâce au repérage et au traitement d'une anomalie qui aurait pu évoluer vers un cancer.



Tout public



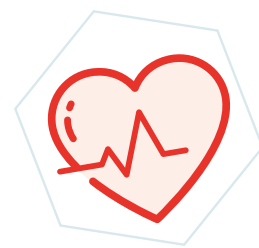
Théâtre-débat
Webinaire



2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PRÉVENTION DU RISQUE CARDIOVASCULAIRE



LES GESTES QUI SAUVENT



Chacun, quel que soit son âge, peut, un jour, avoir à faire face à une situation d'urgence : protéger, alerter, secourir ! Trois mots qui rythment ces ateliers dédiés à l'apprentissage des premiers secours. Autour d'un formateur qualifié et en petit groupe, chacun peut, à travers des exercices pratiques, acquérir des méthodes et techniques qui permettent de sauver des vies. Cet atelier est également proposé dans une version spécifique permettant d'apprendre à intervenir sur les nourrissons et enfants.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier de 10
à 12 personnes



2h

SÉCURITE ROUTIÈRE



EN VOITURE, LES PETITS !

Le transport d'un enfant en voiture nécessite, selon l'âge, des précautions particulières. La réglementation ou le matériel, ont connu des évolutions dont nous ne sommes pas toujours informés. Un spécialiste rappelle les risques liés à certains comportements au volant et les bonnes pratiques pour protéger son enfant. Les différents moyens de protection existants, le choix du siège auto, et la façon de les utiliser de manière optimale sont également présentés.



Tout public



**Atelier
de 20 personnes**



2h

ACCROCHEZ VOTRE CEINTURE !

Voici venu le temps de la révision ! Il ne s'agit pas ici d'apprendre à changer l'huile, mais d'entretenir les rouages d'une conduite favorable à votre sécurité au volant. Avec des spécialistes du code de la route, les participants pourront répondre à des *quiz*, monter en voiture ou sur simulateur pour tester leurs acquis, être sensibilisés au danger des médicaments, effectuer un test de vue, apprendre à remplir un constat, considérer les situations à risques et les mesures permettant de garantir leur sécurité et celle de leurs proches.



**Retraités
autonomes**



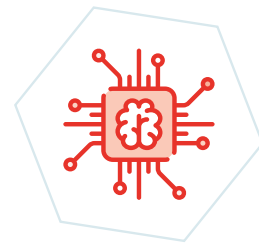
**Atelier
de 20 personnes**



1/2 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE PARTENARIATS INSTITUTIONNELS

NUMÉRIQUE



NAVIGUEZ EN TOUTE SÉCURITÉ !

Surfer sur Internet, aller sur *Facebook*, *Twitter*, etc., les seniors d'aujourd'hui se mettent à la page ! Pour joindre ses petits-enfants, faire sa déclaration d'impôts ou suivre ses comptes bancaires, l'usage d'Internet devient indispensable. Un expert apprend aux seniors les règles de vigilance pour surfer en toute sécurité et profiter en toute quiétude de la toile !



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 12 personnes**



2h



ALIMENTATION

ALIMENTAIRE, MON CHER WATSON !



Si s'alimenter est un besoin élémentaire, c'est aussi l'un des principaux déterminants de notre santé. L'évolution de nos modes de vie et nos environnements influencent nos comportements alimentaires. Comment bien s'alimenter ? Comment manger équilibré en associant les différents groupes d'aliments ? Le tout en réduisant le temps de préparation des repas ? Un diététicien propose des astuces pour équilibrer facilement ses repas et préserver sa santé.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

À TABLE ZOÉ



Une petite fille qui ne veut pas manger de légumes, un champignon magique, un torchon-surprise et... des carottes malicieuses ! À travers le spectacle de magie « À table Zoé ! » les plus jeunes peuvent mieux comprendre l'importance d'une alimentation équilibrée et adaptée. En présence d'un diététicien et de différents intervenants, les parents peuvent échanger et trouver des solutions pour réussir la diversification et l'éveil au goût.



Tout public



Forum santé



1/2 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

LA FÊTE DE L'ALIMENTATION



Des questions sur la diversification alimentaire du tout-petit ? Sur les quantités ? Sur le choix des aliments en fonction des âges ? Sur le goûter des enfants à l'école ? Cette action propose aux participants un tour d'horizon des recommandations sur l'alimentation des jeunes enfants. Des professionnels donnent des conseils et des astuces pour accompagner les enfants vers de bonnes habitudes alimentaires.



Tout public



Forum santé



1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

PAUSE GOURMANDE

Animé par un diététicien pendant le temps du repas, cet atelier permet de réaliser un menu ou un en-cas qui sera partagé entre les participants. C'est l'occasion d'apprendre des recettes adaptées pour bien manger en très peu de temps et faire le point sur ses comportements alimentaires. De quoi alimenter les conversations entre collègues !



Tout public
Actifs en milieu
professionnel

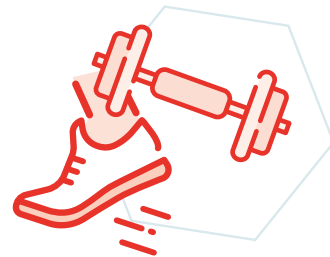


Atelier de 10
à 12 personnes



2h

ACTIVITÉ PHYSIQUE



RANDO SANTÉ

Après un accueil convivial autour d'un petit-déjeuner, les participants à la rando santé Mutualité pourront prendre le chemin des sentiers de Druelle-Balsac, afin de favoriser l'activité physique régulière, favorable à la santé. À la suite de la balade à la découverte de la nature et du patrimoine local, les participants pourront bénéficier d'étirements, puis visiter les stands animés par des experts et participer à des initiations sportives, au sein d'un village santé.



Tout public



Marche



1 journée

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS

BOUGEZ PLUS, SENTEZ-VOUS BIEN !

Les bénéfices de l'activité physique pour la santé sont largement reconnus. L'animateur lève le voile sur les recommandations en termes d'activité physique et conseille les participants souhaitant débiter une activité physique en toute sécurité. Choix d'un sport, maintien de la motivation, autant de thèmes abordés lors de l'intervention, pour encourager chacun à renforcer sa condition physique.



Tout public



Atelier
Web-atelier
de 20 personnes



2h

PRENEZ LA VIE DU BON PIED



Nos pieds nous permettent de tenir debout, d'avancer et conditionnent en partie notre posture. En bonne santé, ils favorisent ainsi notre bien-être physique, mais aussi psychosocial. À travers un bilan podo-postural réalisé avec un podologue, chacun peut obtenir des conseils personnalisés pour prendre soin de ses pieds, se chauffer, renforcer sa stabilité et se sentir mieux au quotidien.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Rendez-vous
individuel



30 minutes
par personne

MIEUX PRÉSERVER SON DOS AU QUOTIDIEN



Le mal de dos est la première cause d'invalidité au travail. Comment en prendre soin ? Cela passe par des gestes quotidiens. De l'aménagement des conditions de travail aux exercices de gainage, en passant par les facteurs psychiques parfois responsables de douleurs dorsales, un spécialiste accompagne les participants pour que chacun puisse prendre soin de son dos.



Tout public
Actifs en milieu
professionnel



Atelier
Web-atelier
de 12 personnes



2h

MAINTIEN DE L'AUTONOMIE



MÉMOIRE ET SOMMEIL : BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !



Grâce aux sciences cognitives qui ont investi le champ de la mémoire, nous savons aujourd'hui qu'il est possible d'agir sur son fonctionnement. De la même manière, les difficultés à trouver le sommeil ne sont pas une fatalité et il existe des leviers d'action pour bien dormir. Ce cycle d'ateliers propose des exercices pour développer la mémoire, réduire le stress, l'anxiété et favoriser un sommeil réparateur.



Retraités
autonomes



Atelier
de 15 personnes



6 séances
de 2h

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

J'AI LA MÉMOIRE QUI FLANCHE !



Mémoire d'éléphant ou de poisson rouge, mémoire visuelle ou auditive, nous sommes tous différents ! Cet atelier explore le fonctionnement de la mémoire et permet de dédramatiser les petits oublis. L'animateur aborde les techniques de mémorisation et donne des pistes et des exercices à faire au quotidien pour préserver sa mémoire.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

UN TEMPS POUR VOTRE SANTÉ !



Après 60 ans, il est recommandé de faire le point de manière préventive sur plusieurs déterminants de santé afin de prévenir les risques affectés par l'avancée en âge. Après le visionnage d'un film (un ciné santé), suivi de dépistages réalisés par des professionnels de santé (vue, audition, diabète, tension, ICOPE), les seniors auront les clés pour adopter des comportements favorables au « bien-vieillir ».



**Retraités
autonomes**



**Ciné-débat
et test individuel**



**2 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

BOOSTEZ VOTRE SANTÉ !



Alimentation, sommeil, activité physique, sophrologie, bien-être, technologies numériques... avec ce programme multithématique, les seniors pourront développer leurs connaissances afin d'envisager des changements de comportements favorables au « bien vieillir ».



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**8 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE D'UN PARTENARIAT AVEC LA CARSTAT.

PARLEZ-MOI D'AMOUR !



Avec l'avancée en âge, nos besoins et nos envies changent. C'est aussi l'occasion de réinventer sa relation à l'autre, que ce soit avec son amour de jeunesse ou avec son nouveau compagnon de route, suite à un veuvage ou une séparation. Amour, tendresse, amitié amoureuse, etc. autant de facettes que peuvent prendre une relation. Un sexologue répond sans tabou aux questions des participants pour les aider à vivre une vie affective et sexuelle plus épanouie.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

ALZHEIMER, QUI ES-TU ?



«Alzheimer» : derrière ce nom, il y a une personne qui perd la mémoire et des proches qui en subissent directement les conséquences. Comment se manifeste la maladie? Quelles sont les prises en charge existantes? Quelles solutions d'accompagnement pour les proches? Un psychologue, spécialisé sur ces questions, expose les solutions de proximité permettant de faire face à cette maladie.



**Tout public
Aidants**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

BIEN-ÊTRE ET VITALITÉ POUR PRÉSERVER SA SANTÉ !



Prendre du temps pour soi, maintenir du lien social, ces ateliers sont destinés aux seniors qui souhaitent garder forme et vitalité. Au travers d'initiations à la pratique d'activités physiques douces (*yoga, tai-chi*), il s'agit de se recentrer sur son corps, de renforcer son agilité, son équilibre, et son amplitude articulaire. Les ateliers «découvertes et utilisations de plantes» permettent de redécouvrir les savoirs des anciens et de se plonger dans leurs pratiques.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**6 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

PRENDRE SOIN DE SOI !



Le renforcement de l'estime de soi, associée à la prise de conscience entre environnement et santé, est une solution innovante pour maintenir l'autonomie des seniors. Des spécialistes accompagnent les seniors pour renforcer leur confiance en soi à travers le conseil en image et la communication bienveillante, les sensibiliser à la santé environnementale et les rendre acteurs de leur santé.



**Retraités
autonomes**



**Atelier
de 15 personnes**



**5 séances
de 2h**

ACTION RELAYABLE AUPRÈS DE VOS ADHÉRENTS, PROPOSÉE DANS LE CADRE DE LA CONFÉRENCE DES FINANCEURS DE LA PRÉVENTION DE LA PERTE D'AUTONOMIE

SANTÉ GLOBALE



1, 2, 3... SANTÉ ! (EN CRÈCHE)



Attentive à accompagner la démarche de différenciation des crèches mutualistes, la Mutualité Française Occitanie propose d'organiser au sein des structures petite enfance des ateliers à destination des parents et des professionnels. Ces actions portent sur des thèmes de santé du jeune enfant : alimentation, sommeil, santé environnementale, premiers secours, etc.



**Parents
Professionnels
de la petite enfance**



**Atelier
Web-atelier
de 20 personnes**



2h

LES ÉTAPES DU BIEN GRANDIR



Comment garantir la meilleure santé possible aux tout-petits ? Comment les accompagner à la découverte du monde en toute sécurité ? Alimentation, santé environnementale, sommeil... autant de thèmes traités en lien avec les services de protection maternelle et infantile (PMI) et/ou les collectivités territoriales, lors de conférences et ateliers animés par des professionnels.



**Parents
Professionnels
de la petite enfance**



**Atelier
Web-atelier
Conférence-débat**



1/2 journée

ESCAPE GAME, LA SANTÉ EN ÉNIGMES !



Nous sommes en 2030, une nouvelle planète vient d'être découverte par les humains. Dévastée, cette planète est la jumelle de la Terre mais la vie s'y est développée de manière similaire avec 100 ans d'avance. Durant une heure, les participants à cet *Escape Game* vont devoir sauver la Terre en évitant les comportements néfastes à la santé qui ont provoqué les dégâts observés sur cette planète jumelle : une occasion de mettre en perspective nos comportements actuels !



**Tout public
Actifs en milieu
professionnel**



**Escape Game
de 6 personnes**



1h

Une équipe dédiée présente sur *vos territoires*

Eve JAUMES

Responsable du pôle prévention et promotion de la santé

eve.jaumes@mutoccitanie.fr - Tél. : 05 34 44 33 16

Sylvain AGIER

Responsable du développement de la prévention et de la promotion de la santé

sylvain.agier@mutoccitanie.fr - Tél. : 04 99 58 88 95

Des responsables prévention et promotion de la santé présents dans chaque département :

Ariège

09

Régine BRU-SONNET

regine.bru-sonnet@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 16 56 16 12

Aude

11

Rabha BENALLA

rabha.benalla@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 85 94 07 85

Aveyron

12

Laurence ROBERT-DUBOIS

laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 67 76 44 98

Gard

30

Marion MÉJARD

marion.mejard@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 23 10 10 14

Haute-Garonne

31

Marion RÉTAUX

marion.retaux@mutoccitanie.fr

Tél. : 07 71 54 35 45

Gers

32

Lucie TORTI

lucie.torti@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 20 86 16 83

Hérault

34

Raphaëlle CADENAS

raphaelle.cadenas@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 99 22 92 41

Lot

46

Boris SANMARTIN

boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 20 86 16 82

Lozère

48

Laurence ROBERT-DUBOIS

laurence.robertdubois@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 67 76 44 98

Hautes-Pyrénées

65

Lucie TORTI

lucie.torti@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 20 86 16 83

Pyrénées-Orientales

66

Mallorie FERREC

mallorie.ferrec@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 68 09 05 54

Tarn

81

Sabrina BERKANI

sabrina.berkani@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 10 15 13 95

Tarn-et-Garonne

82

Boris SANMARTIN

boris.sanmartin@mutoccitanie.fr

Tél. : 06 20 86 16 82



La Mutualité Française *en Occitanie*

Elle est la représentation régionale de la Fédération Nationale de la Mutualité Française, qui protège 36 millions de personnes. Elle représente les mutuelles et coordonne la vie mutualiste régionale. C'est un acteur de premier plan dans le domaine sanitaire, social et médico-social de la région. Elle mène des actions de promotion de la santé au cœur des territoires, au service d'une santé solidaire.

3 200 000

Personnes protégées

132

Mutuelles

Près de 900

Actions de prévention et de promotion par an

Près de 490

Services de soins et d'accompagnement mutualistes

occitanie.mutualite.fr

